



# 明けましておめでとうございます

## 今年もよろしくお祈りします



新しい年がスタートしました！みなさんはこの1年をどんな年にしたいですか。「〇〇な1年にしよう！」と胸をふくらませている人も多いことと思います。

保健室では、みなさんの挑戦をいつも応援しています！！

みなさんの2021年が元気いっぱい、健康で充実した1年となりますように！

干支の中でいちばんゆっくりと歩く牛。  
丑年は先を急がず、一步一步着実に物事を進めるとよいそうですよ。



明日から3連休ですが、学校が始まった今のリズムを崩さないようにしましょう！

まずは朝、いつもと同じ時刻に起きるところからスタートしよう！



### 1, 2年生課題テスト、3年生実力テストお疲れ様でした！

受検やテストが近くなると不安でしんどくなったり、イライラしたりすることもありますよね。

(お家の人と勉強や進路のことでケンカになってしまったことがある人もいるのでは!?)

無理をしすぎず、ときには休憩することも大切。どんな息抜きの方法があるのかな。



#### 1. 音楽・読書

勉強が一区切りついたら、自分の好きなことをしてリラックス♪

音楽を聴いたり、読書をしたりするなど自分の好きなことをする時間を作りましょう。

休憩は10分！など時間を決めてアラームなどをかけておくとまた気持ちを切り替えて勉強に戻りやすいですね。

#### 2. 運動

汗をかくほどの激しい運動ではなくても、机から少し離れて伸びをしたり首や腕を回したりするだけでも良い気分転換になります。

他にもストレッチ、ラジオ体操、ダンス、犬の散歩に行く、素振りなどなど◎

#### 3. お風呂

頭がボーっとしてきたらお風呂に入るのもいいですね！

湯船にゆっくり浸かってくつろげば頭もスッキリします。

目に蒸したタオルを当てるのも気持ちいいですよ！



#### 4. 深呼吸

気持ちが焦るときは深呼吸を！

意識するのは「ちゃんと吐く」こと。何回か繰り返すことで心が落ち着きます。

①3秒くらいかけてゆっくり口から息を吐く

②同じようにゆっくり鼻から息を吸う

他にも換気をして空気を入れ替える、ペットと触れ合うなど…自分に合った方法を見つけてみてね！

#### たっぷり睡眠のススメ

まずは**早寝！**

記憶は寝ている間に定着します。

睡眠時間を削って夜中まで勉強するより、ぐっすり眠って効率UP！

そして**早起き！**

起きてから脳が働くまでには数時間かかると言われています。試験本番までに朝型の生活リズムに！

